Livret recettes de smoothies

Préparation

1



Se préparer : se laver les mains, mettre un tablier…





Préparer le plan de travail, les ustensiles : mixeur, couteaux, planche à découper, presse-agrume…





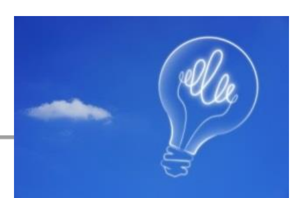
Suivre la recette : éplucher, couper, presser, mixer, décorer…





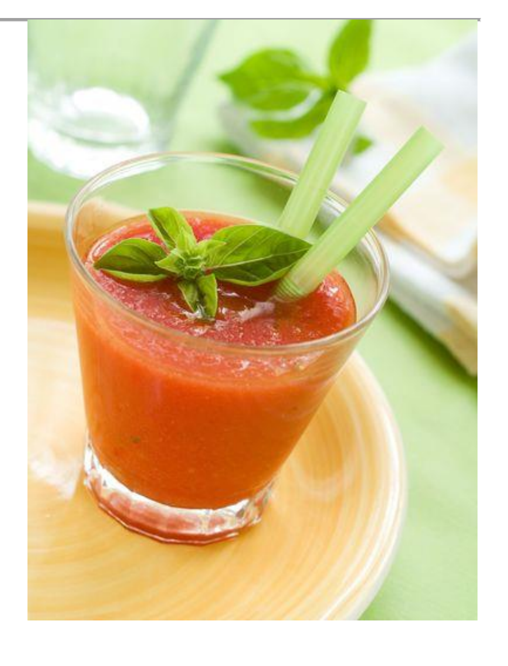
Servir et déguster !

Astuces



- ✓ Ne jeter pas vos fruits et légumes **trop murs**, mixer-les
- ✓ Utiliser des fruits **frais** mais aussi **surgelés** ou **en conserve**
- ✓ Servir bien frais en laissant **reposer au réfrigérateur** quelques heures ou ajouter **des glaçons**
- ✓ Les **plantes aromatiques** peuvent être utilisées pour la décoration mais aussi pour le goût (menthe, basilic…)
- ✓ Utiliser les fruits et légumes pour servir de **récipient**

RECETTES



Smoothie légumes glacés

Ingrédients pour 2 personnes :
2 tomates
2 carottes
Jus d'1 citron jaune ou vert
Une pincée de sel de céleri
6 glaçons

Préparation de la recette :
Presser le citron
Verser le jus de citron dans le mixeur
Peler et découper les tomates et carottes
Ajouter tomates et carottes dans le mixeur
Ajouter 6 glaçons et une pincée de sel de céleri
Mixer pour obtenir un mélange bien lisse et verser dans les récipients (laisser tourner le mixeur au moins 3 min) et verser dans les récipients

Récipients : verres ou tomates vidées
Décor : feuilles de basilic





Smoothie banane kiwi

Ingrédients pour 2 personnes :
1 banane
5 kiwis
1 citron
4 cuillères de miel

Préparation de la recette :
Peler les kiwis et la banane et coupez-les en rondelles puis ajouter dans le mixeur
Presser le citron et verser dans le mixeur
Ajouter le miel
Mixer pour obtenir un mélange bien lisse et verser dans les récipients

Récipients : pommes
Décor : brochette de fruits



Smoothie orange carotte citron

Ingrédients pour 1 personne :
2 oranges
1 citron
1 carotte
4 glaçons

Préparation de la recette :
Presser les oranges et le citron et verser le jus dans le mixeur
Couper la carotte et verser dans le mixeur
Ajouter 4 glaçons
Mixer pour obtenir un mélange bien lisse et verser dans les récipients

Récipients : verres, pamplemousses ou oranges
Décor : rondelles de citron





Smoothie fraise pêche

Ingrédients pour 3 personnes :
15 fraises
2 pêches
7 feuilles de menthe
1 orange
6 glaçons

Préparation de la recette :
Eplucher et dénoyauter les pêches
Découper les pêches et les fraises en petits morceaux
Ajouter les pêches et les fraises en morceaux dans le mixeur
Presser l'orange et verser le jus dans le mixeur
Ajouter 6 glaçons
Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse et verser dans les récipients

Récipients : verres ou pommes
Décor : fraises coupés en éventail

Smoothie melon concombre

Ingrédients pour 4 personnes :
1/2 melon
1 concombre
2 citrons verts

Préparation de la recette :
Éplucher le concombre et découper-le en gros cube
Enlever les pépins du melon et couper le en gros cubes
Ajouter les morceaux de concombres et de melons dans le mixeur
Presser les citrons et verser le jus dans le mixeur
Mixer quelques minutes jusqu'à obtenir un cocktail homogène et sans morceaux et verser dans les récipients

Récipients : verres ou melons
Décor : feuille de menthe

Smoothie vert

Ingrédients pour 2 personnes :

2 oranges
1 kiwi
2 lamelles de gingembre
1 poignée d'épinards
4 glaçons

Préparation de la recette :
Laver les feuilles d'épinards et les déposer dans le mixeur
Éplucher le kiwi, les découper en morceaux et les déposer dans le mixeur
Pressez les oranges et verser le jus dans le mixeur
Découper et ajouter dans le mixeur deux fines lamelles de gingembre
Ajouter quelques glaçons
Mixer quelques minutes jusqu'à obtenir un cocktail homogène et sans morceaux et verser dans les récipients

Récipients : verres ou oranges
Décor : rondelles d'orange

Smoothie poire melon orange



Ingrédients pour 1 personne
2 poires
1/2 melon
2 oranges
6 glaçons
Quelques feuilles de menthe

Préparation de la recette :
Peler une 1/2 poire, couper en morceaux et déposer dans le mixeur
Peler les oranges, couper en morceaux et déposer dans le mixeur
Enlever les pépins du melon, couper en la moitié en morceaux et déposer dans le mixeur
Ajouter les 6 glaçons
Mixer tous les ingrédients pendant 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux et verser dans les récipients

Récipients : verres ou melons
Décor : feuille de menthe

Smoothie détox 1



Ingrédients pour 1 personne
1 pomme
½ concombre
3 feuilles de menthe
60 cl d'eau

Préparation de la recette :
Éplucher, couper la pomme et le ½ concombre en morceaux
Ajouter dans le mixeur
Ajouter 3 brins de menthe et 30 cl d'eau dans le mixeur
Mixer jusqu'à obtenir un cocktail homogène et sans morceaux et verser dans les récipients

Récipients : verres
Décor : feuilles de menthe

Smoothie détox 2



Ingrédients pour 1 personne
½ Melon
1 concombre
¼ pastèque
2 jus de citron vert
6 Glaçons

Préparation de la recette :
Éplucher un concombre et le couper en morceaux et ajouter dans le mixeur
Enlever les pépins et couper en morceau un ½ melon et ajouter dans le mixeur
Enlever les pépins et couper en morceau un ¼ de pastèque
Presser les citrons et ajouter le jus dans le mixeur
Ajouter 6 glaçons
Mixer jusqu'à obtenir un cocktail homogène et sans morceaux et verser dans les récipients

Récipients : verres
Décor : feuilles de menthe